SLENDERTONE

System-Shorts

United Kingdom: 0845 070 77 77
Republic of Ireland: 1890 92 33 88
France: 0810 347 450
España: 900994467
International: +353 1 844 1016

info@slendertone.com

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.
Copyright: © 2006, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved
Part No: 2400-0302 Rev.: 1 Date of Issue: 9/06

SLENDERTONE

System-Shorts

Time to look and feel good

INSTRUCTION MANUAL
MODE D'EMPLOI
GEBRAUCHSANWEISUNG
MANUAL DE USARIO
GEBRUIKSAANWIJZINGEN
ISTRUZIONI PER L'USO
INSTRUÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO

www.slendertone.com

Herzlich willkommen!

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihrer SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie Ihre Shorts und das Steuerungsgerät benutzen.

SLENDERTONE SYSTEM – das ist die Zukunft von Muskelstraffung und Wellness. Ihr Körper bekommt die Form, die Sie sich wünschen – garantiert. Dank des neuen und bahnbrechenden Konzepts lässt sich die tragbare Steuerung für eine ganze Reihe von Trainingskleidung einsetzen, mit der Sie den ganzen Körper optimal formen. Das unauffällige und wiederaufladbare SLENDERTONE SYSTEM führt erstaunlich rasch zum Erfolg.

Die SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS verwenden ausschließlich die klinisch getestete EMS-Technologie. Alle Po- und Oberschenkelmuskel werden trainiert, nicht nur die Muskeln direkt unter den Elektroden. Ein Signal wird an die Nerven gesendet, die mit allen Po- und Oberschenkelmuskeln verbunden sind. Bei zunehmender Signalstärke spannen sich die Muskeln an. Sie können Ihre SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS fast überall tragen – beim Entspannen zuhause, im Büro, im Garten und sogar draußen beim Spazieren gehen. Wenn Sie Ihre SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS fünfmal in der Woche tragen, sehen Sie in nur vier bis acht Wochen eine Veränderung.

Was Sie erwartet:

- Po und Oberschenkel werden fester und straffer
- Die Zellulitis am Po geht zurück
- Ihre Kleidung sitzt besser.

Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie Ihren SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS mit einer gesunden Ernährung und mit Sport kombinieren.

Das SLENDERTONE SYSTEM ist ein elektrischer Muskelstimulator, der zur Verbesserung der normalen Muskelleistung erdacht wurde. Er kann ferner und unter ärztlicher Aufsicht zur Rehabilitation von Muskeln eingesetzt werden, die aufgrund falscher Benutzung bzw. Verletzung nicht fehlerfrei arbeiten.

Inhalt

Das Benutzerhandbuch ist in mehrere übersichtliche Kapitel gegliedert.

Kapitel 1	Übersicht über Ihren SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS
Kapitel 2	Einstellen des SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS
Kapitel 3	Ihre erste Sitzung mit dem SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS
Kapitel 4	Ergebnisse erzielen mit dem SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS
Kapitel 5	Problembehebung
Kapitel 6	Wie funktioniert die Technik der Muskelstimulation?
Kapitel 7	Verhaltensregeln
Kapitel 8	Technische Daten

Wenn Sie Probleme beim Einstellen Ihres Geräts oder andere Fragen oder Bedenken zu Ihrem SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS haben, wenden Sie sich bitte an die SLENDERTONE-Hotline unter:

International: +353 1 844 1016
Email: info@slendertone.com
www.slendertone.com

Ihre SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS - Einführung

In Kapitel 1 wird der Lieferumfang erläutert. Sie erhalten Informationen über jedes Produktteil, bevor Sie beginnen.

Die Verpackung sollte das Folgende enthalten:

1. SLENDERTONE SYSTEM-Steuerung
Diese Steuerung erzeugt Signale, die über die Shorts und die Elektroden an Ihre Muskeln gesendet werden, so dass sie kontrahieren. Das Gerät kann in etwa 3 Stunden wieder vollständig aufgeladen werden.

2. SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS
Die Shorts im ergonomischen Design sind in den Größen small und medium erhältlich. In den Taschen der Shorts können Sie die Steuerung verstauen, während Sie sie verwenden.

2a. Verbindung
Damit wird die Steuerung mit den Shorts verbunden. Stellen Sie sicher, dass die Steuerung vollständig verbunden ist.
WICHTIG: Schalten Sie das Gerät unbedingt immer ab, bevor Sie die Verbindung zu den Shorts lösen.

3. Packung mit 6 selbsthaftenden Elektroden
Die selbsthaftenden Elektroden werden vor Gebrauch auf den Shorts angebracht. Wenn Sie die Shorts tragen, müssen die Elektroden mit der Haut in Kontakt sein, damit die Signale an die Muskeln geleitet werden können.

4. SLENDERTONE-Batterieladegerät:
Um die Batterie Ihres Geräts aufzuladen, stecken Sie das Ladegerät in eine Steckdose ein und verbinden dann Ihr Gerät mit dem Ladegerät.

5. Handbuch:
Ausführliche Bedienungsanleitung zu Ihrem SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS.

6. Kurzanleitung:
Zusätzliche Anleitung, die einen Überblick für die schnelle Inbetriebnahme bietet.

7. SLENDERTONE-Tasche:
In der Tasche können Sie das Gerät und die Shorts zwischen den Trainingssitzungen aufbewahren.

REGLER

1. Ein-/Aus-Taste (⏻)
Halten Sie diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät ein- bzw. auszuschalten. Sie können das Training auch durch kurzes Drücken der Taste unterbrechen.

2. Trainingsintensität erhöhen (▲)
Mit den folgenden Tasten erhöhen Sie die Trainingsintensität. Mit der rechten Taste steuern Sie die Elektroden auf der rechten Seite der Shorts. Mit der linken Taste steuern Sie die Elektroden auf der linken Seite der Shorts.

3. Trainingsintensität verringern (▼)
Mit den folgenden Tasten verringern Sie die Trainingsintensität.

4. Programmtaste (P)
Mit dieser Taste wählen Sie das gewünschte Trainingsprogramm aus. Es gibt insgesamt 4 Programme, die weiter unten in dieser Anleitung beschrieben werden.

5. Informationstaste (i)
Mit dieser Taste können Sie Ihre Trainingsinformationen einsehen, wie z.B. die Maximalintensität ihrer derzeitigen oder letzten Sitzung oder die Anzahl der absolvierten Sitzungen.

GERÄTEANZEIGE

- Trainingsintensität auf der linken Seite der Shorts.
- Trainingsintensität auf der rechten Seite der Shorts.
- Die verbleibende Zeitdauer der aktuellen Sitzung wird in Minuten und Sekunden heruntergezählt. Auch zur Anzeige von Fehlermeldungen (siehe Seite 10).
- Erscheint, wenn das Training unterbrochen wird (Sie müssen die Ein-/Aus-Taste kurz drücken, um das Training neu zu starten).
- Zeigt an, dass der Ton ausgeschaltet ist.
- Tastensperre ist aktiv - so können Sie Intensität oder Programm nicht versehentlich ändern.
- Dieses Symbol zeigt einen schlechten Kontakt zwischen Gerät und Shorts bzw. zwischen Elektroden und Haut an (weitere Einzelheiten siehe Seite 14).
- Zeigt die verbleibende Batterieladung an.
- Anzahl der absolvierten Sitzungen.
- Zeigt das gerade laufende Programm an (1 - 4).
- Dieses Symbol erscheint während jeder Kontraktionsphase.
- Maximale Intensität der aktuellen/letzten Sitzung.

EINSTELLEN DES SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS

In Kapitel 2 wird erläutert, wie Sie den SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS vor dem ersten Gebrauch einstellen.

Schritt 1 - Laden Sie die Batterie auf. Stecken Sie das Ladegerät in eine Steckdose ein, und verbinden Sie es dann mit Ihrem Gerät (Abb. a). Das vollständige Aufladen der Batterie kann etwa 2-3 Stunden dauern. Das Gerät ist vollständig aufgeladen, wenn alle 3 Abschnitte des Batteriesymbols gefüllt sind. Das Batteriesymbol blinkt, wenn die Batterie schwach ist und wiederaufgeladen werden muss.
HINWEIS: Lassen Sie das Gerät nicht am Ladegerät angeschlossen, wenn die Batterie vollständig aufgeladen ist.

Abb. a

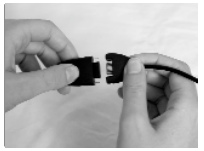
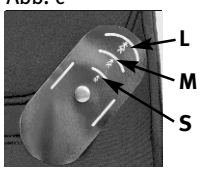


Abb. b

Schritt 2 – Verbinden der Steuerung mit den Shorts.
Nehmen Sie die Shorts aus der Verpackung und legen Sie sie mit der Goldstickerei nach oben vor sich. Stecken Sie die Geräteverbindung in die Verbindung an den Shorts, bis sie einrastet, wie in Abb. b gezeigt.
WICHTIG: Stellen Sie sicher, dass Gerät und Shorts korrekt verbunden sind. Wenn dies nicht der Fall ist, funktionieren Ihre SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS nicht – das ist eine Sicherheitsmaßnahme.

Abb. c



Schritt 3 – Befestigen der Elektroden auf den Shorts.
In der Verpackung Ihrer SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS finden Sie 6 selbsthaftende Elektroden: 2 große viereckige und 4 kleinere ovale. Eine Seite der Elektroden ist schwarz, auf der anderen Seite sehen Sie ein Gittermuster aufgedruckt.

In den Shorts sind 6 Haftflächen für die Elektroden. Jede Elektrode muss mit der gemusterten Seite auf den Haftflächen befestigt werden. Bitte stellen Sie sicher, dass die Elektroden jeweils an die Körpermarkierungen angepasst werden, die Ihrer Größe entsprechen. In Abb. c sehen Sie zum Beispiel, wo Sie die großen Elektroden befestigen sollten, wenn Sie klein sind. In Abb. d sehen Sie, wo Sie die kleinen Elektroden befestigen sollten, wenn Sie klein sind. Sie können verschieden Positionen auf jeder Haftfläche ausprobieren und diejenige wählen, die für Sie am bequemsten und wirkungsvollsten ist.

Abb. d

(i) Drehen Sie die Short mit der Innenseite nach außen und legen Sie sie auf eine ebene Oberfläche. Entfernen Sie die Schutzfolie von der gemusterten Seite der großen viereckigen Elektroden (Abb. f) und legen Sie je eine Elektrode auf eine große Haftfläche. Orientieren Sie sich an den Positionierungsanleitungen, um eine Position zu finden, die Ihrer Größe entspricht.

Abb. e

(i) Entfernen Sie die Schutzfolie von der gemusterten Seite der kleinen Elektroden. Wiederholen Sie diesen Schritt mit den kleinen Elektroden. Befestigen Sie zwei an den hinteren und zwei an den vorderen Haftflächen.

Abb. f

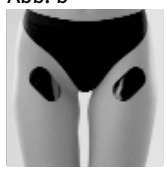
WICHTIG:
Stellen Sie sicher, dass die Elektroden die Metallknöpfe komplett abdecken, und drücken Sie jede Elektrode fest auf die jeweilige Haftfläche.

Deutsch

Schritt 4 – Anziehen der Shorts.
Drehen Sie die Shorts wieder mit der Innenseite nach innen. Öffnen Sie die Shorts an Bund und Beinen und ziehen Sie sie wie herkömmliche Shorts an. Ziehen Sie das Band am Bund locker um die Taille. So sitzen die Shorts und die Elektroden korrekt: Die Elektroden liegen auf der breitesten Stelle Ihres Pos auf, die Elektroden auf der Rückseite der Oberschenkel sitzen direkt unterhalb des Pos (Abb. a), und die Elektroden vorne sitzen direkt unterhalb des Übergangs Hüfte-Oberkörper (Abb. b).

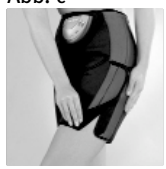
Abb. a

Abb. b



Greifen Sie in die Rückseite der Shorts und entfernen Sie die Schutzfolie von der schwarzen Seite der beiden kleinen Elektroden am Po. Jetzt können Sie das Bundband korrekt festziehen. Greifen Sie jetzt in die Beinöffnungen der Shorts und entfernen Sie die Schutzfolie von der schwarzen Seite der großen Elektroden. Entfernen Sie zum Schluss die Schutzfolien von der schwarzen Seite der beiden kleinen Elektroden auf der Vorderseite der Oberschenkel. Drücken Sie die Elektroden fest an Po und Oberschenkel an und schließen Sie die Beinöffnungen wieder, so dass die Shorts fest aber bequem sitzen (Abb. c).

Abb. c



Achtung!
Bewahren Sie die Schutzfolien auf. Nach dem Training müssen Sie sie wieder auf den Elektroden anbringen.
Verwenden Sie für Ihre SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS ausschließlich SLENDERTONE-Elektroden.

DIE SHORT PASST FÜR FOLGENDEN GRÖSSEN

Durch ihr Material passen die SLENDERTONE SYSTEM-Shorts für mehrere Größen. Die Verschlüsse an Taille und Beinen erlauben die Anpassung an verschiedene Kleidergrößen. Die Shorts sind in zwei Taillen-Größen erhältlich:

Klein (S): 63.5cm-76cm
Mitte (M): 76cm-89cm

PRODUKTGARANTIE

Sollte an Ihrem Gerät innerhalb von zwei Jahren nach dem Kauf ein Fehler auftreten, verpflichtet sich SLENDERTONE, das Gerät oder fehlerhafte Teile des Geräts zu ersetzen oder zu reparieren, ohne Arbeits- und Materialkosten zu berechnen*. Voraussetzung ist, dass das Gerät:

- nur für den vorgesehenen Zweck benutzt und gemäß den in der Bedienungsanleitung vorgeschriebenen Anweisungen verwendet wurde
- nicht an eine ungeeignete Stromquelle angeschlossen wurde
- sachgemäß gehandhabt und gewartet wurde
- eventuell durchgeführte Reparaturen ausschließlich von autorisierten SLENDERTONE-Händlern vorgenommen wurden und das Gerät nicht verändert wurde

Diese Garantie ergänzt die Verpflichtungen, die sich aus der bestehenden länderspezifischen Gewährleistung ergeben, und beeinträchtigt nicht Ihre gesetzlich festgeschriebenen Rechte als Verbraucher.

***** Von der Garantie ausgeschlossen sind Verbrauchsmaterialien (wie z. B. Elektroden, Shorts usw.), wenn diese die üblichen Abnutzungserscheinungen aufweisen.

IHRE ERSTE TRAININGSSITZUNG

In Kapitel 3 wird die Anwendung Ihres SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS erläutert.

Das Muskeltraining kann sich ungewohnt anfühlen, ist aber angenehm. Wir empfehlen, bei der ersten Sitzung sitzen zu bleiben, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben. Zuerst kann es ein wenig kitzeln. Daraus entwickelt sich mit steigender Trainingsintensität eine sanfte Muskelkontrahierung. Die Muskeln ziehen sich zusammen und spannen sich an. Beginnen Sie mit den folgenden einfachen Schritten.

Abb. a

Schritt 1: Halten Sie die Ein-/Aus-Taste ( ) zwei Sekunden lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten (Abb. a).

Schritt 2: Wählen Sie das gewünschte Programm durch Drücken der Programmtaste aus (**P** - Fig. b). Halten Sie dann zum Starten des Programms die Tasten zur Intensitätserhöhung gedrückt (- Abb. c), bis sich ihre Muskeln spürbar zusammenziehen. Wählen Sie stets ein Intensitätsniveau, bei dem Sie eine starke, aber angenehme Muskelkontraktion fühlen. Dies ist von Anwender zu Anwender unterschiedlich. In Ihrer ersten Sitzung sollten Sie versuchen, eine Intensität von mindestens 15 zu erreichen. Der steigende Intensitätswert ist auf dem Bildschirm dargestellt.

Abb. b

Schritt 3: Falls möglich, steigern Sie die Intensität während der Sitzung weiter. Sie werden spüren, dass die Muskelkontraktionen bei steigender Intensität stärker werden. Je härter Sie Ihre Muskeln trainieren, desto besser ist das Ergebnis. Senken Sie die Intensität jedoch, wenn es für Sie unangenehm wird. Der Intensitätsbereich Ihres Geräts beträgt 0-99.

Abb. c

UNTERBRECHUNG EINER SITZUNG
Wenn Sie vor dem Ende einer Sitzung eine Pause einlegen möchten, drücken Sie einfach kurz die Ein-/Aus-Taste. Auf der Anzeige sehen Sie, dass die Sitzung unterbrochen ist ( ). Um die Sitzung wieder aufzunehmen, drücken Sie die Ein-/Aus-Taste erneut. Die Anzeige kehrt in den normalen Modus zurück.

Schritt 4: SITZUNGSENDE
Wenn die Trainingssitzung zu Ende ist, stoppt der SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS automatisch. Sie können das Gerät während einer Sitzung jederzeit abstellen, indem Sie die Ein-/Aus-Taste zwei Sekunden lang gedrückt halten. Danach erlischt die Anzeige.

Schritt 5 – Ausziehen der SLENDERTONE-Shorts
Lösen Sie den Klettverschluss am Bund. Halten Sie das Bundband fest und rollen Sie die Shorts vorsichtig nach unten, sodass die Innenseite nach außen kommt (Abb. g). Entfernen Sie vorsichtig die vier kleinen Elektroden von Ihrer Haut. Befestigen Sie die Schutzfolie wieder auf den kleinen Elektroden und rollen Sie die Shorts weiter nach unten. Entfernen Sie vorsichtig die zwei großen Elektroden von Ihrer Haut und ziehen Sie die Shorts vollständig aus. Legen Sie die Shorts mit der Rückseite nach oben auf eine ebene Oberfläche und decken Sie die restlichen 4 Elektroden ebenfalls wieder mit der Schutzfolie ab. Drehen Sie Ihre Shorts wieder korrekt mit der Außenseite nach außen und verstauen Sie sie in der Tasche bis zu Ihrer nächsten Trainingseinheit.

HINWEIS: Trennen Sie das Gerät erst dann vom Gürtel, wenn es ausgeschaltet ist, da sonst eine Fehlermeldung auf der Anzeige erscheinen kann.

HINWEIS: Für gute Ergebnisse empfehlen wir, mindestens fünf Trainingssitzungen in der Woche durchzuführen. Bitte halten Sie zwischen den Sitzungen stets eine Pause von mindestens 6 Stunden ein.

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben Ihre erste Trainingssitzung erfolgreich abgeschlossen.

ERGEBNISSE ERZIELEN MIT DEM SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS

Kapitel 4 zeigt, wie Sie möglichst gute Ergebnisse erzielen,
und enthält ausführliche Geräteinformationen.

1. Nutzen Sie Ihren SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS fünfmal in der Woche.

2. Wählen Sie eine möglichst starke Trainingsintensität. Je härter Sie Ihre Muskeln trainieren, desto besser wird das Ergebnis. Denken Sie jedoch daran, dass die Stimulation nicht unangenehm sein darf.

3. Nutzen Sie den SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS im Rahmen einer gesunden Lebensführung. Verbessern Sie Ihre Ernährung und treiben Sie mehr Sport.

4. Ihre SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS verfügen über 4 Trainingsprogramme, die Sie in der Tabelle unten finden. Programm 1 wird automatisch eingestellt, wenn Sie das Gerät zum ersten Mal einschalten. Wir empfehlen Ihnen, mit Programm 1 zu beginnen. Das Gerät schaltet nach einer bestimmten Anzahl an Trainingseinheiten für jedes Programm automatisch auf das nächsthöhere Programm weiter. Sie können das Trainingsprogramm aber auch manuell über die Programmtaste auswählen. Im Display wird das aktuell ausgewählte Programm angezeigt.

HINWEIS: Das Programm kann während der Sitzung nicht gewechselt werden. Sie müssen das Gerät zuerst ausschalten und wieder einschalten. Danach können Sie durch Drücken der Programmtaste ein anderes Programm auswählen.

DER NACHSTEHENDEN TABELLE KÖNNEN SIE INFORMATIONEN ZU DEN 4 TRAININGSPROGRAMMEN ENTNEHMEN.

Programmname	Sitzungsdauer	Intensität der Trainingsstufe	Automatischer Fortschritt
Anfänger	20:00	Leicht	3 Sitzungen
Mittel	25:00	Mäßig	10 Sitzungen
Fortgeschrittene	30:00	Mäßig	20 Sitzungen
Experten	30:00	Stark	Unbestimmt

Alle Programme enthalten eine Aufwärm- und eine Auslaufphase. In der Aufwärmphase werden Ihre Muskeln auf den Hauptteil der Sitzung vorbereitet. Während der Auslaufphase werden Ihre Muskeln gegen Ende der Sitzung entspannt - wie Sie es auch beim Sporttreiben handhaben würden.

5. Sie können Ihre SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS tragen, wann und wo Sie möchten.
Sie können Ihre SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS praktisch überall und jederzeit tragen. Nutzen Sie sie zu Hause beim Fernsehen, bei der Arbeit am Schreibtisch, im Garten oder auf dem Spaziergang. Die SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS sind eine praktische Möglichkeit, Po und Oberschenkel zu straffen und zu festigen.

6. Damit Sie den größten Nutzen aus Ihrem SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS ziehen, empfehlen wir Ihnen, unseren 30-Tage-Plan zu befolgen. Im Rahmen dieses Plans nutzen Sie Ihren Gürtel 4 Wochen lang fünfmal in der Woche und tragen Ihre höchsten Intensitätswerte in Ihr Tagebuch ein (Seite 16-17). In jeder Woche sind zwei Ruhetage vorgesehen, damit sich Ihre Muskeln erholen können. Das nachstehende Tagebuch zeigt Aufzeichnungen zur Trainingsintensität, die während wissenschaftlicher Tests über einen Zeitraum von 30 Tagen vorgenommen wurden.

HINWEIS: Die Intensitätswerte sind von Anwender zu Anwender unterschiedlich. Machen Sie sich keine Gedanken, wenn Sie die unten gezeigten Werte nicht erreichen.

Wir empfehlen Ihnen, einen ähnlichen Plan zu befolgen und sich dabei um eine stetige Steigerung der Trainingsintensität zu bemühen. Versuchen Sie, Ihre Trainingsintensität von Woche zu Woche zu erhöhen. Denken Sie aber daran, sich nicht bei der Anwendung der Muskelstimulation überanzu-strengen. Sie sollten die Trainingsintensität stets als angenehm empfinden.

30-Tage-Plan

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1	(40 40)	Ruhe	(40 40)	Ruhe	(70 70)	(70 70)	(70 70)
2	Ruhe	(70 70)	(80 80)	Ruhe	(80 80)	(80 80)	(80 80)
3	Ruhe	(85 85)	(85 85)	Ruhe	(85 85)	(90 90)	(90 90)
4	Ruhe	(90 90)	(90 90)	Ruhe	(90 90)	(90 90)	(90 90)

In den einzelnen Feldern ist jeweils die höchste Trainingsintensität
von beiden Seiten de Shorts angegeben.

Machen Sie nach jeder Trainingssitzung einen Eintrag in Ihrem Tagebuch (Seite 16-17). Bewahren Sie das Tagebuch so auf, dass Sie es immer wieder sehen. Dadurch können Sie sich leichter zum Durchhalten motivieren. Bald werden Sie sehen und fühlen, wie Ihre Muskeln fester und straffer werden.

PFLEGE IHRES SHORTS

Die Shorts können gewaschen werden, Sie müssen jedoch zuvor das Gerät und die Elektroden abnehmen. Halten Sie sich beim Waschen der Shorts genau an die Anweisungen auf dem Etikett.

Waschen Sie Ihre Shorts niemals in der Maschine. Waschen Sie sie mit der Hand in lauwarmem Wasser, aber wringen Sie sie NIEMALS aus. So schützen Sie die innere Struktur der Shorts vor Schäden.

Verwenden Sie für die Reinigung Ihrer Shorts keine Bleichmittel.

Die Shorts dürfen nicht in die Reinigung.

Die Shorts dürfen nicht in den Trockner. Breiten Sie sie zum Trocknen grundsätzlich auf einer ebenen Fläche aus. Trocknen Sie die Shorts nicht über einer Wärmequelle (z. B. einem Heizkörper), da sie Kunststoffbestandteile enthalten. Stellen Sie vor erneutem Gebrauch sicher, dass die Shorts vollständig trocken sind.

Die Shorts dürfen nicht gebügelt werden.

TEXTILMATERIAL:
Außenmaterial: 100% Nylon. Überzug: 82% Nylon, 18% Elastan. Klettband: 100% Nylon. Nicht elastisches Klettband: 100% Polyäthylen. Schaumstoff: 100% Polyurethan. Kordel: 100% Nylon. Elastikklettband: 90% Nylon, 10% OP.

ZUSÄTZLICHE GERÄTEFUNKTIONEN

Informationstaste (i)
Sie können die Informationstaste jederzeit während einer Sitzung drücken, um den höchsten während dieser Sitzung erreichten Intensitätswert zu sehen (Abb. a). Bei zweimaligem Drücken der Informationstaste sehen Sie die Gesamtzahl der durchgeführten Sitzungen. Bei dreimaligem Drücken wird der verwendete Gürteltyp angezeigt.

Fig. a

Stummschaltung ( )
Wenn Sie den Ton des Geräts ausschalten möchten, halten Sie die Programmtaste 2 Sekunden lang gedrückt (Abb. b). Die Stummschaltung bleibt unbegrenzt aktiv, bis sie manuell aufgehoben wird. Sie deaktivieren die Stummschaltung, indem Sie erneut 2 Sekunden lang die Programmtaste drücken.

Fig. b

Tastensperre ( )
Wenn Sie eine angenehme Trainingsintensität erreicht haben, halten Sie die Informationstaste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Signal auf dieser Intensität zu halten (Abb. c). Diese Funktion bleibt nur während der Sitzung aktiv, in der sie aktiviert wurde. Wenn Sie die Intensität weiter steigern möchten, deaktivieren Sie die Tastensperre, indem Sie erneut 2 Sekunden lang die Informationstaste drücken.

Fig. c

Fehlermeldungen
Im unwahrscheinlichen Fall eines Gerätefehlers erscheint “Err” auf der Geräteanzeige (Abb. d). Schalten Sie in diesem Fall das Gerät aus und wieder ein. Jetzt müsste es ordnungsgemäß funktionieren. Hält das Problem an, rufen Sie die Hotline an:
International - +353 1 844 1016
E-mail info@slendertone.com.

Fig. d

Batterieladung / Austausch der Batterie
Das Batteriesymbol auf der Anzeige blinkt, wenn die Batterie schwach ist und wiederaufgeladen werden muss. Nach einer gewissen Zeit werden Sie feststellen, dass die Batterie Ihr Gerät nur noch für eine begrenzte Anzahl von Sitzungen auflädt, so dass Sie die Batterie häufiger aufladen müssen. Dies liegt daran, dass wiederaufladbare Batterien nicht beliebig häufig wiederaufgeladen werden können und schließlich ersetzt werden müssen.

Wenn Sie die wiederaufladbare Batterie austauschen müssen, entfernen Sie den Gummistecker an der Geräterückseite (Abb. e) und schrauben die Abdeckung an der Rückseite ab. Ersetzen Sie den vorhandenen Batteriesatz durch einen neuen (Abb. f), und bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an. Einen neuen Batteriesatz können Sie bei der SLENDERTONE-Hotline erwerben.

Fig. e

Fig. f

PROBLEMBEHEBUNG

Kapitel 5 gliedert sich in zwei Teile. In Teil 1 werden häufig gestellte Fragen beantwortet. Teil 2 gibt Richtlinien zur Problembehebung.

PROBLEMBEHEBUNG TEIL 1: HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Kann ich* SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS *für gymnastische Übungen nach einer Geburt nutzen?
• Ja, aber Sie müssen nach der Geburt ***mindestens 6 Wochen*** warten und **zuvor einen Arzt aufsuchen**.
• Wenn Sie einen Kaiserschnitt hatten und dieser weniger als 3 Monate zurückliegt, konsultieren Sie vor der Verwendung von SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS in jedem Fall Ihren Arzt.

Die Stimulation ist unangenehm. Was kann ich dagegen tun?
• Stellen Sie sicher, dass die Elektroden richtig platziert sind und fest auf der Haut aufliegen (siehe Seite 6). Schalten Sie das Gerät ab, und korrigieren Sie den Sitz der Shorts wie im Einstellungskapitel beschrieben.
• Sie können auch einige Tropfen Wasser auf die schwarze Elektrodenfläche geben. Achten Sie jedoch darauf, dass kein Wasser auf das Gerät gelangt. Dadurch kann die Muskelstimulation angenehmer werden. Schalten Sie das Gerät zuvor unbedingt ab!
• Stellen Sie sicher, dass die Metallknöpfe vollständig von den Elektroden abgedeckt sind.

Meine Haut weist nach einer Anwendung Rötungen auf. Was ist der Grund dafür?
• Eine leichte Hautrötung nach einer Anwendung ist normal. Diese beruht teilweise auf einer stärkeren Durchblutung der Haut und sollte nach der Anwendung zurückgehen. Eine weitere Ursache können Druckmale durch eng anliegende Shorts sein. Ein Grund zur Besorgnis besteht nicht. Sie sollten jedoch den Gürtel nur während der Anwendung tragen.
• Bei extremen Hautrötungen haben Sie vielleicht eine zu hohe Intensität eingestellt. Wenn das Problem weiterhin besteht, sollten Sie das Gerät nicht mehr benutzen.

Verursacht das Produkt Muskelkater?
• Bei jeder sportlichen Betätigung muss mit einem Muskelkater gerechnet werden. Stellen Sie an Ihrem SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS eine niedrige Trainingsintensität ein, wenn Sie Muskelkater bekommen.

Woran erkenne ich, dass die Elektroden ausgewechselt werden müssen?
• Ein typisches Anzeichen für die Abnutzung der Elektroden ist eine Signalabeschwächung trotz ausreichend geladener Batterien. Überprüfen können Sie dies, indem Sie neue Batterien einsetzen und/oder die Shorts anpassen, um sicherzugehen, dass sich die Elektroden in der richtigen Position befinden.
• Ersatzelektroden können Sie im Fachhandel kaufen, auf der Website (www.slendertone.com) bestellen oder auch telefonisch beim SLENDERTONE-Kundenservice ordern.

Kann ich das* SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS *auch für das Training von Muskeln verwenden, die durch Bewegungs-mangel aufgrund einer Verletzung geschwächt sind?
• Ihr SLENDERTONE SYSTEM Shorts können zur Linderung bzw. zum Muskelaufbau nach Verletzungen verwendet werden. Wenden Sie sich zuvor an Ihren Arzt, damit dieser ein spezifisches Trainings-programm für das SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS-Gerät erstellt, das eine Verbesserung der Kraft und Straffheit der Gesäßmuskeln garantiert.

Ich kann in einem Bein die Muskelkontraktion fühlen, aber nicht im anderen. Was soll ich tun?
Versuchen Sie das Folgende, wenn ein Bein kein Signal erhält:
1. Befestigen Sie die Shorts enger um Beine und Taille. Das hilft unter Umständen schon.
2. Unterbrechen Sie die Übung. Lockern Sie Ihre Shorts und stellen Sie sicher, dass alle Elektroden, von denen kein Signal ausgeht, die Metallknöpfe vollständig bedecken und dass sie flach auf Ihrer Haut aufliegen. Drücken Sie alle Elektroden, die nicht flach auf Ihrer Haut aufliegen, erneut gut an die Haftflächen und an Ihre Haut an. Ziehen Sie die Shorts eng an den Körper und beginnen Sie die Übung von Neuem.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Die Elektroden halten nicht auf den Markierungen, obwohl sie ziemlich neu sind. Was kann ich tun?
Achten Sie darauf, dass die strukturierte Seite der Haftelektroden immer auf der entsprechenden Markierung angebracht ist. Die schwarze Seite der Elektroden sollte immer zu Ihnen zeigen. Drücken Sie die Ränder der Elektroden fest auf die vorgegebenen Stellen, damit sie richtig haften.

Ich spüre ein Kribbeln oberhalb des Knies. Ist das normal?
Ja. Wenn Sie jedoch zu Gelenk- und insbesondere Kniebeschwerden neigen, lesen Sie bitte in den „Empfehlungen und Einschränkungen“ auf Seite 15 nach.

Auf der einen Körperseite fühlt sich das Signal anders an als auf der anderen. Woran kann das liegen?
1. Wenn das Signal auf der einen Körperseite schwächer ist, können Sie einfach die Intensität auf dieser Seite erhöhen, um die Stimulation zu verstärken.
2. Stellen Sie sicher, dass alle Elektroden richtig sitzen (siehe Seite 6).
3. Sie können auch versuchen, den Klettverschluss um das Bein mit dem schwächeren Signal fester zu ziehen, um zu sehen, ob die Stärke zunimmt.

Ich spüre die Kontraktion nur an der Beinrückseite, aber nicht an der Vorderseite. Woran kann das liegen?
Wenn die Rückseite der Oberschenkel und der Po stimuliert werden, aber nicht die Vorderseite der Beine, bedeckt die kleine Elektrode den Metallknopf nicht richtig oder liegt nicht flach auf der Haut auf. Unterbrechen Sie die Anwendung, lösen Sie die Shorts und bringen Sie die Elektrode wieder richtig an. Dann schließen Sie den Klettverschluss wieder so, dass er fest sitzt, aber nicht einengt.

Ich spüre die Kontraktion nur an der Vorderseite des Beins, aber nicht an der Rückseite. Woran kann das liegen?
Wenn die Vorderseite der Oberschenkel und der Po stimuliert werden, aber nicht die Rückseite der Beine, bedeckt die kleine Elektrode den Metallknopf nicht richtig oder liegt nicht flach auf der Haut auf. Unterbrechen Sie die Anwendung, lösen Sie die Shorts und bringen Sie die Elektrode wieder richtig an. Dann schließen Sie den Klettverschluss wieder so, dass er fest sitzt, aber nicht einengt.

Ich habe ein Intensitätsniveau von 99 erreicht, möchte aber die Kontraktion noch verstärken. Was kann ich tun?
Wenn Sie die Kontraktion am Gesäß steigern wollen, verwenden Sie SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS in Sitzen. Ziehen Sie die Klettverschlüsse um die Beine fester, um die Kontraktionen an der Vorderseite der Oberschenkel zu intensivieren.

Meine Wadenmuskeln spannen sich an. Ist das normal?
Ja. Die C.S.I.-Technologie stimuliert die Nerven, die Ihre Muskeln kontrollieren. Durch die Stimulierung des Ischiasnervs können sich die Wadenmuskeln anspannen. Das ist kein Problem, solange das Gefühl nicht unangenehm ist.

Die Batterieleistung hat deutlich nachgelassen.
Nach längerer Zeit bemerken Sie möglicherweise ein Nachlassen der Batterieleistung Ihres Geräts. In diesem Fall müssen Sie eine neue wiederaufladbare Batterie bestellen. Die wiederaufladbaren Batterien erhalten Sie bei der SLENDERTONE-Hotline oder unter www.slendertone.com.

PROBLEMBEHEBUNG, TEIL 2: SCHNELLE PROBLEMBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Das Display schaltet sich nicht ein, und das Gerät gibt kein Signal ab	Die Batterie ist schwach	Batterie wiederaufladen
Die Anzeige ist eingeschaltet, aber es ist kein Signal vorhanden	Die Batterie ist schwach	Batterie wiederaufladen
Das Batteriesymbol blinkt	Die Batterie ist schwach	Batterie wiederaufladen
Das Symbol ⚠ ist auf der Anzeige erschienen * (siehe Seite 14)	Der Gerätestecker ist nicht ganz in der Shorts eingesteckt	Stellen Sie sicher, dass Gerät und Shorts richtig verbunden sind
	Die Schutzfolien befinden sich noch auf den Elektroden	Entfernen Sie die Schutzfolien von den Elektroden
	Abgenutzte Elektroden	Bestellen Sie unter www.slendertone.com oder beim örtlichen Händler neue Elektroden
	Die Elektroden bedecken die Knöpfe nicht	Stellen Sie sicher, dass die Elektroden die Metallknöpfe vollständig bedecken
Unangenehmes Gefühl unter den Elektroden	Unzureichender Kontakt der Elektroden mit der Haut	Stellen Sie sicher, dass die Elektroden fest auf die Haut gedrückt werden. Verteilen Sie einige Tropfen Wasser auf den Kontaktflächen. Schalten Sie das Gerät zuvor unbedingt aus
	Abgenutzte Elektroden	Bestellen Sie unter www.slendertone.com oder beim örtlichen Händler neue Elektroden
	Die Elektroden bedecken die Metallknöpfe nicht	Verlagern Sie die Elektroden, so dass die Metallknöpfe bedeckt sind
	Zu viele Sitzungen nacheinander	Wir empfehlen 5 Sitzungen wöchentlich und einen Abstand von mindestens 6 Stunden zwischen den Sitzungen
Die Kontraktionen sind sehr schwach, auch wenn eine hohe Trainingsintensität eingestellt ist	Abgenutzte Elektroden	Bestellen Sie unter www.slendertone.com oder beim örtlichen Händler neue Elektroden
	Die Batterie ist schwach	Batterie wiederaufladen
	Elektroden schlecht positioniert	Lesen Sie zur richtigen Platzierung der Elektroden auf Seite 6 nach
	Die Elektroden bedecken die Knöpfe nicht	Verlagern Sie die Elektroden, so dass die Metallknöpfe bedeckt sind
Auf der Anzeige erscheint “Err”	Fehlermeldung	Schalten Sie das Gerät aus und wieder ein. Das Gerät müsste nun problemlos arbeiten. Falls die Fehlermeldung anhält, erfragen Sie weitere Einzelheiten bei der Hotline

ANZEIGE FÜR ELEKTRODENVERBINDUNG

Das Symbol ⚠ erscheint immer im Zusammenhang mit den Pfeilen nach links/rechts.

Auf dem Display werden das Symbol für die Elektrodenverbindung und der Pfeil nach links angezeigt.
Das bedeutet, dass eines von zwei Problemen auf der linken Seite der Shorts aufgetreten ist.

a) Die große Elektrode deckt nicht vollständig den Metallknopf ab, oder sie liegt nicht flach auf Ihrer Haut auf. Unterbrechen Sie die Übung, lockern Sie die Shorts und positionieren Sie die Elektrode neu.

b) Keine der kleinen Elektroden deckt die Metallknöpfe vollständig ab oder sie liegt nicht flach auf der Haut auf. Unterbrechen Sie die Übung, lockern Sie die Shorts und positionieren Sie beide Elektroden neu.

Auf dem Display werden die Elektrodenverbindung und der Pfeil nach rechts angezeigt.
Folgen Sie Schritt **a)** und **b)** oben auf der rechten Seite der Shorts

Beide Pfeile werden mit dem Symbol für die Elektrodenverbindung angezeigt.

a) Folgen Sie Schritt **a)** und **b)** oben für beide Beine.

b) Das Gerät ist nicht korrekt mit den Shorts verbunden.

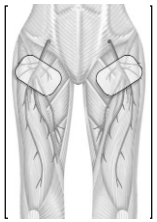
c) Ihr Gerät funktioniert nicht einwandfrei. Bitte wenden Sie sich an SLENDERTONE oder Ihren örtlichen Vertriebspartner.

WICHTIG:
Wenn sich eine der beiden kleinen Elektroden aufrollt oder den Metallknopf nicht vollständig abdeckt, blinkt das Symbol für die Elektrodenverbindung nicht. Weitere Informationen zu diesem Fall erhalten Sie auf Seite 12.

WIE FUNKTIONIERT DIE TECHNIK DER MUSKELSTIMULATION?

In Kapitel 6 werden die wissenschaftlichen Grundlagen der Muskeltrainingstechnologie erläutert.

Der SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS fußt auf der elektrischen Muskelstimulation (EMS). Diese Technologie wird seit über 50 Jahren in Krankenhäusern und von Physiotherapeuten eingesetzt.



VORDERANSICHT

Durch die Elektroden wird ein schwaches Stimulationssignal an den Oberschenkelnerv geschickt. Wenn sich das Signal verstärkt, stimuliert der Nerv die Muskeln an der Vorderseite der Oberschenkel, so dass sie sich wie beim normalen Training zusammenziehen. Das Signal wird unterbrochen und der Muskel kann sich entspannen, bevor die nächste Stimulation einsetzt.

ANSICHT VON HINTEN

Durch die Elektroden wird ein schwaches Stimulationssignal an den Ischiasnerv und seine Verzweigungen geschickt. Wenn sich das Signal verstärkt, stimuliert der Nerv die Muskeln an der Rückseite der Oberschenkel und am Gesäß, so dass sie sich wie beim normalen Training zusammenziehen. Das Signal wird unterbrochen und der Muskel kann sich entspannen, bevor die nächste Stimulation einsetzt.

Der SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS besitzt alle Komponenten eines wirksamen Muskeltrainers.

1. Ihr Gerät weist eine Trainingsleistung von 18 µC (Mikro-Coulomb) auf. Damit können Sie starke, wirksame Muskelkontraktionen auslösen.
2. Der SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS ist mit großen Elektroden von medizinischer Qualität ausgestattet. Mit diesen ist sichergestellt, dass Ihr Training angenehm ist.
3. Ihr Trainingsshorts haben sich in klinischen Tests bewahren und kann nachweislich folgende Ergebnisse hervorrufen:
   - Festerer, flacherer Bauch in 4 Wochen
   - Stärkere, besser trainierte Bauchmuskeln
   - Perfekt sitzende Kleidung
4. Ihr Gerät verfügt über 4 Programme, die verschiedene Trainingsstufen für Anfänger und Fortgeschrittene bieten.

HINWEIS: Ihre Trainingsshorts helfen Ihnen nicht bei der Gewichtsabnahme. Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten, müssen Sie kardiovaskulären Sport wie Walking, Fahrrad fahren, Schwimmen oder Jogging treiben. Allerdings helfen Ihnen die Trainingsshorts, eine festere und straffere Po- und Oberschenkelmuskulatur und eine bessere Figur zu erreichen. Ihre Kleidung wird besser sitzen.

VERHALTENSREGELN

Kapitel 7 enthält wichtige Informationen, die Sie vor dem Gebrauch des Trainingsgürtels zur Kenntnis nehmen sollten.

Das SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS ist für jeden gesunden Erwachsenen geeignet. Wie bei jedem anderen Training müssen jedoch auch beim Gebrauch dieses Geräts einige Regeln beachtet werden. Lesen Sie sich daher vor Inbetriebnahme des Geräts die Gebrauchs-anweisung sorgfältig durch und beachten Sie in jedem Fall die im Folgenden aufgeführten Hinweise. Einige der folgenden Punkte betreffen ausschließlich Frauen.

Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn:
- Sie ein elektronisches Implantat tragen (z. B. einen Herzschrittmacher oder Defibrillator) oder an anderen Erkrankungen des Herzens leiden.
- Sie schwanger sind.
- Sie an Krebs oder Epilepsie leiden oder aufgrund einer Funktionsstörung des Nervenssystems in ärztlicher Behandlung sind.
- sich in unmittelbarer Nähe (1 m) des Geräts Apparaturen für Kurzwellen- oder Mikrowellen-Therapie befinden.
- Sie an medizinische Geräte, die mit Hochfrequenz-technik arbeiten, angeschlossen sind.
- die Elektroden an Körperregionen platziert werden müssten, an denen Medikamente oder Drogen (kurz- oder langfristig) injiziert werden, wie z. B. bei einer Hormonbehandlung.

Warten Sie bitte, bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen:
- Mindestens sechs Wochen nach einer Entbindung (konsultieren Sie in jedem Fall zuerst Ihren Arzt).
- Mindestens einen Monat nach dem Einsetzen eines Kontrazeptivums in die Gebärmutter (z. B. einer Spirale).
- Mindestens drei Monate nach einem Kaiserschnitt (konsultieren Sie in jedem Fall zunächst Ihren Arzt).
- Während der Menstruation, bis die stärkeren Tage vorüber sind.

Benutzen Sie dieses Produkt nur mit der Erlaubnis Ihres Arztes oder Physiotherapeuten, wenn:
- den Gürtel verwenden möchten, jedoch unter starken Rückenbeschwerden leiden. In diesem Fall sollten Sie nur bei niedriger Intensitätsstufe trainieren.
- unter einer ernsten Krankheit leiden oder eine schwere Verletzung haben, die hier nicht genannt ist.
- erst vor kurzer Zeit operiert wurden.
- Sie Diabetiker sind und Insulin spritzen.
- Sie das Gerät einem jüngeren Kind zur Benutzung überlassen möchten.
- Sie an Erkrankungen der Muskeln oder Gelenke leiden.
- Sie das Gerät im Rahmen eines Rehabilitationsplans nutzen möchten.

Wenn Sie die Elektroden befestigen und die Shorts anziehen:
- Positionieren Sie die Elektroden und die Shorts IMMER nur so, wie in dieser Anleitung gezeigt.
- Befestigen Sie die Elektroden nicht am Hals/Nacken, auf dem Herzen bzw. auf der Herzregion auf Brust und Rücken, auf den Geschlechtsteilen oder am Kopf. (Es gibt Trainingsgeräte für andere Körperregionen. Informationen erhalten Sie unter www.slendertone.com oder bei Ihrem SLENDERTONE-Vertriebspartner).
- Vermeiden Sie die Positionierung der Elektroden auf frischem Narbengewebe, rissigen oder entzündeten Hautstellen, Infektionsherden und auf Körperstellen, die für Akne, Thrombose oder andere Gefäßkrankheiten (z.B. Krampfadern) anfällig sind, bzw. in Körperbereichen, in denen die Empfindungsfähigkeit eingeschränkt ist.
- Vermeiden Sie auch, das Gerät auf solchen Teilen des Körpers zu platzieren, die verletzt oder in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind (z. B. bei Brüchen und Verstauchungen).
- Platzieren Sie die Elektroden nicht direkt über Metallimplantate. Platzieren Sie das Gerät stattdessen auf dem nächst gelegenen Muskel.

Mögliche Überempfindlichkeitsreaktionen:
- In wenigen Fällen traten durch den Gebrauch muskelstimulierender Geräte vereinzelt Hautreizungen auf, einschließlich allergischer Reaktionen, lang anhaltender Hautrötungen und Akne.
- Sehr selten haben EMS-Anfänger berichtet, dass ihnen schwindelig wurde oder sie das Gefühl hatten, ohnmächtig zu werden. Wir empfehlen, das Produkt im Sitzen zu verwenden, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben.

Umsetzen der Elektroden während einer Anwendung:
- Unterbrechen Sie zuerst das derzeit laufende Programm, öffnen Sie dann den Gürtel und schliessen Sie ihn wieder im Rücken, wenn Sie die Position der Elektroden korrigiert haben.

Nach Anstrengung oder Verausgabung beim Sport:
- Wählen Sie immer eine niedrigere Intensitätsstufe, um eine Überanstrengung der Muskeln zu vermeiden.

Setzen Sie sich mit BMR oder einem autorisierten Fachhändler in Verbindung, wenn:
- Ihr Gerät nicht einwandfrei funktioniert. Sehen Sie in der Zwischenzeit vom Gebrauch des Geräts ab.
- Ihr Körper mit einer Irritation, Hautreizung, Hypersensitivität reagiert oder Sie andere Nebenwirkungen feststellen. Beachten Sie dabei jedoch, dass geringfügigere Rötungen auf den von der Shorts bedeckten Hautpartien während und kurz nach der Anwendung normal sind.

HINWEIS:
- Eine wirksame Anwendung darf niemals unangenehm sein.

Wichtig:
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Die Metallstifte, Kabeln und Elektroden dürfen an keinerlei andere Objekte oder Geräte angeschlossen werden.
- Verwenden Sie Ihr Gerät nicht gleichzeitig mit einem anderen Gerät, das eine elektrische Spannung in Ihren Körper überträgt (z. B. ein anderes Gerät zur Muskelstimulation).
- Stellen Sie den Gebrauch des Gerätes ein, wenn Ihnen schwindelig ist oder Sie das Gefühl haben, ohnmächtig zu werden. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Arzt.
- Berühren Sie Metallstifte und Elektroden nicht, während das Gerät angeschaltet ist.
- Verwenden Sie das Gerät nicht während dem Autofahren, Radfahren oder während der Bedienung einer Maschine
- Anfänger empfinden die Muskelstimulation oft als ungewohnt. Daher sollten Sie mit einer geringen Stimulationsintensität beginnen, um sich an die ungewohnten Empfindungen zu gewöhnen, und dann erst mit einer höheren Stimulationsintensität fortfahren.
- Aus hygienischen Gründen sollte das Gerät nur von einer Person benutzt werden. Benutzen Sie Ihre Shorts nicht mit anderen Personen gemeinsam.
- Überanstrengen Sie sich nicht bei der Anwendung der Muskelstimulation. Sie sollten die Trainingsintensität stets als angenehm empfinden.
- SLENDERTONE übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die auf die Nichtbeachtung der Richtlinien und Anweisungen für das Gerät zurückzuführen sind.

NB: Wenn Sie aus irgendeinem Grund Zweifel hegen, dass das SLENDERTONE-Gerät für Sie geeignet ist, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen.

TECHNISCHE DATEN

In Kapitel 8 finden Sie detaillierte technische Angaben ZUM SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS.

Pflege Ihres Geräts:
Ihr Gerät sollte unter keinen Umständen Nässe oder übermäßiger Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Sie sollten es regelmäßig mit einem leicht in Seifenlauge angefeuchteten weichen Tuch reinigen. In das Innere des Geräts darf keine Feuchtigkeit gelangen. Verwenden Sie zur Reinigung Ihres Geräts weder Reinigungs-mittel, Alkohol, Reinigungssprays noch ätzende Lösungsmittel.

Für Wartungszwecke ist kein Zugang zum Geräteinneren erforderlich.

Wenn Ihr Gerät beschädigt ist, dürfen Sie es nicht verwenden. Wenden Sie sich statt dessen an die örtliche Hotline. Reparaturen, Wartungsmaßnahmen und Änderungen dürfen nur von qualifizierten Wartungstechnikern vorgenommen werden, die von BMR dazu autorisiert wurden.

HINWEIS: Unter keinen Umständen dürfen andere Batterien als die vom richtigen Typ (wiederaufladbar, 3,6 V, NiMH) mit dem Gerät verwendet werden. Diese können bei der SLENDERTONE-Hotline bestellt werden.

Entsorgung der Elektroden und Batterien
Elektroden und Batterien dürfen in keinem Fall verbrannt werden. Entsorgen Sie die Elektroden und Batterien gemäss den in Ihrem Land geltenden Bestimmungen für die Entsorgung von Sondermüll.

Wenn das ⚠ Symbol aufleuchtet, ist der Impuls deutlich reduziert worden.

Sobald die Muskeln zusammengezogen werden, wird allmählich die höchste Intensität erreicht (d. h. Impulsanstieg) und beim Einsetzen der Entspannungsphase sinkt diese langsam auf Null (d. h. Impulsnachlaß).

Zubehör:
Beim Kauf neuer Elektroden sollten Sie darauf achten, nur Elektroden der Marke SLENDERTONE zu erwerben. Andere Fabrikate könnten mit Ihrem Gerät nicht kompatibel sein und evtl. nicht den Sicherheitsstandards entsprechen.

Selbsthaftende SLENDERTONE-Elektroden:
- 2 große selbsthaftende Elektrode Typ 706 oder 709
- 4 kleine selbsthaftende Elektroden Typ 708

SLENDERTONE SYSTEM, Gürtel für Frauen (E :10)
SLENDERTONE SYSTEM, Gürtel für Männer (X :10)
SLENDERTONE SYSTEM, Shorts (E :20)
SLENDERTONE-Gürtelverlängerung
Batterien (3,6 V, NiMH)
Batterie-Ladegerät (2504-0303)

Verwendung: Muskelstimulation

Produkttyp: 390

Wellenform: Symmetrisches, zweiphasiges Sprungsignal, in ohmscher Belastung.

Umgebungsbedingungen
Betrieb: Temperaturbereich: 0 - 35°C (32 - 95°F)
Luftfeuchtigkeit: 20 bis 65 %H
Lagerung: Temperaturbereich: 0 - 55°C (32 - 131°F)
Luftfeuchtigkeit: 20 bis 85 %

Erklärung zu den Symbolen Ihres Gerätes:
Auf Ihrem Gerät befinden sich eine Reihe technischer Beschreibungen. Diese können wie folgt erklärt werden:

Das Gerät und die Shorts wurde für Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irland hergestellt.

Das Gerät läuft mit 1 x wiederaufladbarer 3,6 V, NiMH GS Batterie. GS wird durch dieses Symbol angegeben: ⎓

Die Ausgangsfrequenz zeigt die vom Gerät abgegebene Impulsanzahl pro Sekunde an. Diese wird in Hertz gemessen und als "Hz" angegeben.

Ausgangs-RMSV ist die Stromstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

Ausgangs-RMSA ist die Spannungsstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

⚠ Dieses Symbol bedeutet "Achtung, konsultieren Sie das Handbuch".

Dieses Symbol bedeutet Gerät des Typs BF.

CE 0366 Dieses Symbol bestätigt, daß SLENDERTONE den Anforderungen der Richtlinie für medizinische Geräte (93/42/EWG) entspricht. Die Nummer des gemeldeten Gerätes (VDE) lautet 0366.

Im Inneren des Gerätes befindet sich die spezifische Seriennummer. Der Buchstabe vor der Nummer gibt das Herstellungs- jahr an, wobei "L" für 2006, "M" für 2007, usw. steht.

Die Chargennummer des Gürtels ist auf der Verpackung durch die LOT Nummer angegeben, die dem LOT -Symbol entspricht

Nennleistung Spannung/Strom: E :20

Parameter	500	1K	1K5
Ausgangs-RMSV	6.1V	12.2V	12.2V
Ausgangs-RMSA	12.2mA	12.2mA	8.1mA
Ausgangsfrequenz	55-60Hz	55-60Hz	55-60Hz
GS-komponente ungefähr	0 C	0 C	0 C
Positive Pulsbreite	225-275µs	225-275µs	225-275µs
Negative Pulsbreite	225-275µs	225-275µs	225-275µs
Phaseninterval	100 µs	100 µs	100 µs

Achtung:
Dieses Gerät gibt Strom über 2mA/cm2 ab, wenn es mit den falschen Elektroden verwendet wird.

HINWEIS: Gemäß den Bestimmungen der Mitgliedsländer muss das Gerät alle zwei Jahre einem Sicherheitstest unterzogen werden.
HINWEIS: Laut deutschem Recht muss die Sicherheitsüberprüfung alle zwei Jahre von einer autorisierten Prüfstelle vorgenommen werden.

Am Ende der Lebensdauer des Produkts sollten Sie dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll werfen, sondern an einer Sammelstelle für die Aufbereitung von elektrischen Geräten abgeben.

Einige der Materialen des Produkts können wiederverwertet werden, wenn man sie in einer Aufbereitungsstelle abgibt. Mit der Wiederverwertung einiger Teile oder Rohmaterialen aus gebrauchten Produkten liefern Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Wenden Sie sich bitte and Ihre örtlichen Behörden, wenn Sie weitere Informationen über die Sammel-punkte in Ihrer Umgebung benötigen.

Elektrischer und elektronischer Abfall kann umweltschädlich sein. Unsachgemäße Entsorgung kann gesundheitsschädlich sein und zur Bildung von Giftstoffen in der Luft, im Wasser und in der Erde führen.

30-TAGE-PLÄNE

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							